

Каждый год выпускники старшей школы сдают Единый государственный экзамен, который часто повергает в ужас не только учеников, но и их родителей. От результатов этого экзамена во многом зависит вся жизнь подростка. Любой экзамен – это стрессовая ситуация. Лёгкие эмоциональные всплески полезны для организма: они усиливают умственную деятельность и повышают работоспособность. Опасно, когда эмоции выходят из-под контроля. Это, наоборот, может снизить внимание, а значит – повышается риск допустить ошибку. Если выяснить, что конкретно вызывает трудности в ситуации ЕГЭ, можно попытаться изменить и своё отношение к этому, попытаться повлиять на ситуацию и, в определенной степени, справиться с волнением. Как сделать так, чтобы ЕГЭ прошел без нервного срыва?

24 апреля в МБОУ СОШ №4 с выпускниками 11 классов школ Грязинского района зам. начальника Отдела образования администрации Грязинского муниципального района Синегаяева О.А., педагог-психолог Дронова Е.И., выпускница МБОУ СОШ №4 г. Грязи, а ныне студентка ЛГПУ им Семенова-Тянь-Шанского Устименко Юлия провели муниципальный урок психологической подготовки к экзаменам «ЕГЭ без стресса!».

С напутственным словом к выпускникам обратилась Синегаяева О.А. Она еще раз напомнила ребятам о процедуре и главных принципах проведения ЕГЭ. Кроме того, выпускникам были предложены видеоролики «Сдавай ЕГЭ честно!», «Я сдам ЕГЭ!»

«Советы бывалого» - под таким девизом проходила активная беседа с выпускницей прошлых лет Устименко Юлией. Она рассказала ребятам об ЕГЭ «изнутри», положительных моментах и сложностях, с которыми столкнулась в ходе сдачи выпускного экзамена, дала советы, которые дорогого стоят! В заключение Юлия обратилась к выпускникам с очень важными для них словами: «Экзамен – это только одна из ступенек в вашу взрослую жизнь. Перешагните ее и идите дальше!»

Педагог-психолог Е.И. Дронова рассказала выпускникам, как избегать стрессов, а также научила школьников приемам снятия экзаменационного напряжения, продемонстрировала техники психологической тренировки на когнитивном, эмоциональном, поведенческом уровнях. Беседа проходила в формате занятия с элементами тренинга. Выпускники обучались технологиям формирования позитивных установок, помогающих эффективно сдавать экзамены и справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, освоению простейших техник для снятия эмоционального, мышечного напряжения во время ЕГЭ. Эти упражнения очень просты и практичны в применении. Их можно использовать на протяжении всего времени подготовки и как экспресс-помощь накануне перед экзаменом.

Занятие с выпускниками проходило в непринужденной обстановке, с позитивным настроением. В заключении ребята получили буклеты «Я сдам ЕГЭ!!!».

Встреча закончилась пожеланием выпускникам: «Ни пуха - ни пера!».

Педагог-психолог Дронова Е.И.